

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Reelika Poroson

**KEHARASKUSEGA JÕUTREENING LÄBI KAASAEGSE TANTSU  
TUNDIDE KEHATEADLIKULE TANTSIJALE**

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Joonas Tagel, BA

Kaitsmisele lubatud.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2017

## **SISUKORD**

<b>SISSEJUHATUS</b> .....	3
<b>1. EELLUGU</b> .....	5
<b>1.1 MIKS?</b> .....	5
<b>1.2 KELLEGA</b> .....	5
<b>1.3 KUIDAS</b> .....	6
<b>2. TUNDIDE PÕHI</b> .....	8
<b>2.1 KAASAEGSE TANTSU OSA JA TUNDIDE KONTSEPTSIOON</b> .....	9
<b>2.2 JÕUTREENINGU OSA JA TUNDIDE KONTSEPTSIOON</b> .....	9
<b>2.3 TUNDIDE SISUJAOTUS</b> .....	11
<b>3. TUNDIDE ÜLESEHITUS</b> .....	12
<b>4. TREENINGSÜSTEEMI PÕHIMÕTTED</b> .....	13
<b>5. ANALÜÜS</b> .....	14
<b>5.1 MINA KUI ÕPETAJA</b> .....	14
<b>5.2 LOODUD SÜSTEEMI HEAD JA VEAD</b> .....	15
<b>KOKKUVÕTE</b> .....	19
<b>KASUTATUD ALLIKAD</b> .....	20
<b>SUMMARY</b> .....	21
<b>LISAD</b> .....	22
<b>LISA 1 - PROTSESSI ALGUSE KÜSITLUS</b> .....	22
<b>LISA 2 - NÄIDISTUND</b> .....	23
<b>LISA 3 - LÕPUKÜSIMUSTIK PROTSESSIS OSALEJATELE</b> .....	25
<b>LISA 4 - TANTSUTUNNI (20.11.16) VIDEOSALVESTIS</b> .....	26

## SISSEJUHATUS

Käesolev tantsuõpetaja kutse lõputöö on tagasivaade ja analüüs minu õpetajakutse lõputöö praktilisele osale, mille viisin läbi Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti eriala kolmanda, neljanda, ja ka välislähetuses käinud nii öelda, viienda kursuse üliõpilastega.

Tunde viisin läbi ajavahemikus november 2016 kuni mai lõpp 2017. Tunnid toimusid Viljandi Kultuuriakadeemia tantsuklassis 001. Grupi suuruseks oli kümme üliõpilast ning tunnid toimusid siis, kui kohal sai olla vähemalt neli üliõpilast, tavaliselt üks kord nädalas ja kolm akadeemilist tundi korraga.

Olles sügisel, protsessi alguses, igapäevaselt koos oma õpetajakutse lõputöös osalevate tudengitega, kurtsid nad, et viimastel kursustel on füüsilist koormust pigem vähem, aga soov head füüsisist hoida/paremaks muuta on suur. Jõusaali või *fitness*- klubisse neist keegi minna ei soovinud, kuid füüsiliselt tugevamaks ja toonuses lihaseid soovisid nad siiski hoida/saada.

Minu õpetaja kutse lõputöö eesmärgiks oligi seda võimalust pakkuda, kuid neile loomuomasemas võtmes. Eesmärkideks oli:

- Uurida, kas on võimalik ühendada jõutreeningut ning kaasaegse tantsu tunde – kas taoline süsteem toimib kogenud kehaga tantsijate peal.
- Uurida, kas on vahe ka tunnis tehtavate harjutuste-kombinatsioonide aeglasel ja kiirel sooritamisel.
- Uurida, milline tunni pikkus oleks kõige parem taolise treeningtunni jaoks.
- Uurida, kuidas ilma lisaraskusteta treenimine, ehk vaid keharaskusega treenimine toimib ning mis kasu sellest võiks olla tantsijale.

Oma lõputöös andsin kogenud kehaga tantsijatele kaasaegse tantsu tunde keskendudes samaaegselt jõutreeningule. Kuigi nii öelda tavalises kaasaegse tantsu tunnis saavad tantsides koormust nii ehk nii kõik lihasgrupid, siis võtsin oma eesmärgiks ühendada jõutreeningust tuntud süsteemi, kus igal treeningpäeval keskendutakse erinevatele

lihasgruppidele ning üritasin siduda neid kaasaegse tantsu elementide ja tunni ülesehitusega ehk ühel tunnil keskendusingi läbi kaasaegse tantsu ühele konkreetsele lihasgrupile.

Kogenud kehaga tantsija tähendab minu õpetaja lõputöös seda, et valitud grupp on eelnevalt saanud kaasaegse tantsu baasi ning oma tundides ei pidanud ma enam tegelema nende individuaalse kehatunnetusega ning baasprintsipiide/elementide õppimisega, vaid saime keskenduda kaasaegse tantsu ja jõutreeningu ühendamisele.

Õpetajakutse lõputöö protsessi esimeses pooles keskendusin iga tund pigem jõuharjutuste kombineerimisele tantsuelementidega ning tegime treeningtunnis „tantsulisi harjutusi/kombinatsioone“, protsessi teises pooles keskendusin rohkem liikumisele – aeglasele ja kiirele liikumisele – nende kvaliteedi erinevusele ja sellele, kuidas erinev fookus tantsijatele erinevalt mõjub. Tund oli ülesehitatud nii, nagu seda kaasaegse tantsu tund tavaliselt on – soojendus, üle saali harjutused, kombinatsioon ning lõdvestused-venitused. Võtsin enda eesmärgiks ka selle, et tund poleks hakitud, vaid voolaks edasi nagu kaasaegse tantsu tund seda olema peaks, seega, eesmärgiks oli pigem kaasaegse tantsu treeningtunni hekilisus mitte jõutreeningu hakitus.

Käesoleva lõputöö kirjaliku osa esimeses peatükis tutvustan, miks taolise lõputöö teema valisin ja tutvustan lühidalt ka üliõpilasgruppi, kellega koos töötasin. Lisaks kirjeldan ja selgitan eesmäärke ja metoodikat, millele töö läbiviimisel toetusin.

Teises peatükis kirjeldan põgusalt seda, mida mõtlen selles lõputöös kaasaegse tantsu ja tantsutehnika all ning selgitan, mida tähendab siinkohal jõutreening. Kuidas nende osakaal on jaotunud ning mis kummalegi poolele midagi juurde annab.

Kolmandas peatükis kirjeldan tundide ülesehitust ning analüüsin kogu tööprotsessi.

Neljandas peatükis kirjeldan loodud süsteemi põhimõtteid.

Viiendas peatükis analüüsin ennast kui õpetajat ning ka treeningsüsteemi, mida üritasin protsessi käigus luua. Abistavaks materjaliks on ka protsessis osalenud üliõpilaste poolt üles kirjutatud süsteemi negatiivsed ja positiivsed argumendid ning tagasiside minu kui õpetaja kohta.

Töö lisade alt leiab tantsijatele esitatud küsimustikud, näidistunni tegevused ning näidistunni video.

## **1. EELLUGU**

### **1.1 MIKS?**

Initsiatiiv käesoleva tantsuõpetaja kutse lõputöö läbi viimiseks tuli ühelt koosistumiselt oma kursusega, kus kursusekaaslased kurtsid, et koolipoolne füüsiline koormus on viimastel kursustel pigem madal ja enamus tegelevad oma tundide andmisega ja ei saa seega ise enam piisavalt palju liigutada. Vajadus füüsilise tegevuse järgi oli neil suur, kuid piisav enesemotivatsioon, et endaga ise tööd teha ja kehale füüsilist koormust anda aga pigem puudus. Olles ise käinud mitmeid aastaid tantsukunsti erialal saadava kehalise koormuse kõrvalt ka lisaks treeningklubis ennast treenimas ning seega suuresti kokku puutunud jõutreeninguga, siis kaaslaste pideva mõista andmisega, et nad oleks minu poolt läbi viidavatest tundidest huvitatud ja valmis mõtetega kaasa tulema, tuligi vaid välja mõelda tundide kontseptsioon. Kuna tavaline kangitõstmine minu isiklikust vaatepunktist tantsuõpetaja kutse lõputööga kokku ei läheks, siis tuli leida mõni teine lahendus, et tantsijate erinevad lihasgrupid saaksid võimalikult palju töösse rakendatud.

Leidsin, et kõige paremaks tantsustiilikiks, millega segada jõutreeningut on kaasaegne tants, sest nii nagu jõutreeningki on kaasaegne tants füüsiliselt väga koormav, kuid lihaseid arendav-tugevdav, samas ka kõiki lihasgruppe hõlmav.

### **1.2 KELLEGA**

Oma õpetaja lõputöö viisin läbi Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia kolmanda, neljanda ja välislahetuses käinud nii öelda viienda kursusega. Taoliste kursuste valik sai tehtud seetõttu, et Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemiasse tantsukunsti erialale õppima tulnud tudengite taustad on väga erinevad – mõned üliõpilased on siia kooli tulles teinud vaid rahvatantsu, teised on tegelenud *show/hip-hop* tantsuga, kolmandad tulevadki vaid kaasaegse tantsu põhja pealt. Alles kolmanda kursuse alguseks on tantsukunsti erialal

õppivate üliõpilaste kaasaegse tantsu tase jõudnud ühtlustuda, sest omandandatud on tugev kaasaegse tantsu põhi - põrandatehnika baasi on saanud tudengid Merle Saarva käest, ning edasi liikunud jõulisema ning rohkem liikuvama kaasaegse tantsuni tänu Karl Saksa ning Joonas Tageli tundidele. Seega protsessis osalesid üliõpilased, kellele ei pidanud enam õpetama baasharjutusi – põrandatehnikat, ökonoomset kehakasutust ja nii edasi, vaid kellega sai liikuda nii, et kehatunnetus on paigas ning pigem oli võimalus keskenduda jõu, kvaliteedi ja võhma suhetele.

### 1.3 KUIDAS

Kuna minu õpetaja lõputöö eesmärgiks oli luua oma süsteem, mis oleks seotud kaasaegse tantsu ja jõutreeningu ühendamisega, siis alustuseks töötasin läbi mitmed jõutreeningu ja keharaskusega treenimise raamatuid, et aru saada, kas nende kahe kehaga töötamise viisi ühendamine üleüldse tööle hakkaks ning kas kumbki osa jääks tahaplaanile.

Kui tavaline rühmatreening treeningklubides kestab tavaliselt kuuskümmend minutit, siis minu enda jaoks oli ka küsimuseks, kuidas ajaliselt lahendada nii öelda jõuline kaasaegse tantsu treeningtund? Proovisime nii mitmetunniseid kui ka tunniseid tantsutunde.

Eeltööna küsisin tantsijate käest nende endi meelest oma kõige nõrgemaid lihasgruppe. (Lisa1.) Kuna vastused olid väga laialivalguvad, siis nende poolt ma täpsemat suunda mille järgi liikuda paraku ei saanud. Vastused jaotusid:

- Selg – 2 häält t
- Tsentrum/kõht 2 häält
- Säärelihased 1 hääl
- Küljelihas 1 hääl
- Käelihas 2 häält
- Rinnalihas 1 hääl
- Kogu üldkeha 1 hääl

Selgeks sai see, et tööd tuleb teha terve kehaga, sest pole mingit konkreetset lihasgruppi, mida tantsijad ühtse grupina tunneksid, et neil nõrgem on.

Minu enda jaoks oli veel ka küsimuseks see, kuidas jaotada jõutreeningu ja kaasaegse tantsu vahet. Minu eesmärgiks polnud teha „fitness“-tunde, vaid siiski kaasaegse tantsu tunde

koos rohkemate jõuelementidega/harjutustega, kui tavatundides. Tundide kõige parem kontseptsioon hakkas välja kujunema alles protsessi teises pooles, kui saime rohkem liikuvamaks-tantsivamaks.

Õpetajatöö protsessi alguses ei olnud ei minul ega ka protsessis osalevatel tantsijatel veel selget sihti, kuidas tunnid välja nägema peaksid hakkama, seega katsetamist oli palju. Üritasin luua oma süsteemi – uut süsteemi tantsijatele, kes ei soovi minna jõusaali kangi tõstma, vaid soovivad saada toonuses lihaseid ka puhtalt kaasaegse tantsu treeningtunnist.

## 2. TUNDIDE PÕHI

Leian, et jõutreening sellisel kujul on tantsijale vajalik eelkõige seetõttu, et püsida vormis, mõelda välja harjumuspärasest jõutreeningu vormist ning ühendada keha ja meele koostöö, samaaegselt siiski tantsides.

„Tantsijad sooritavad tihtipeale erinevaid, kuid väga väljakutset pakkuvaid liikumisjadasid, kus on kasutusel erinevad lihasgrupid. Sellele tuleb näiteks kasuks, kui tantsijal on tugev keskkeha. Tugev keskkeha aitab ennetada vigastusi, tõstes vastupidavust, jõudu ja sooritust nii trennis kui laval.“ (Stuart 2013)

Leian, et kasutegur tantsijatele võrreldes lisaraskustega treeningul on see, et süsteem arendab tantsijale iseloomulikke erinevate lihasgruppide koostööd temale loomulikumal viisil – aitab saavutada parema kehatunnetuse, kehakontrolli.

Olen varasemalt lugenud artikleid, kus väidetakse, et jõutreening pigem pärsib tantsija füüsilist edasiarengut, kuid on tehtud mitmeid uuringuid, kus tõestatakse ka vastupidist. „Tantsutunde on kaua aega peetud treenimise nurgakiviks, tagades kõiki tehnilisi, füüsilisi ja atleetlike tingimusi tantsus. Viimastel aastatel on märkimisväärselt palju uuringuid välja toodud just teemal, mis puudutab tantsija tervist. Uurimistulemustest selgub, et paljud tantsijad ei ole nii vormis ja terved, kui nad võiksid olla. On leitud, et on teatav lahknevus füüsilise intensiivsuse tasemes treeningu, proovide ja laval olemise ajal. See tähendab, et treeningmeetodid, mis põhinevad traditsioonil, ei ole piisavad, et aidata tantsijal saada paremini hakkama rohkem füüsilist nõudvate aspektidega laval olles. Nende uuringute valguses ja tõusnud teadlikkusega artistlikest ning atleetlikest tantsija vajadustest, ei ole edaspidi vastuvõetav treenida tantsijaid, ilma, et see valmistaks neid ette füsioloogiliselt nõuetele mis on käsil koreograafilises töös.<sup>1-5</sup>“ (Irvine, Redding, Rafferty 2011, lk 1 järgi)

Tantsija kehal on tantsija jaoks oluline väärtus. Põhiline on see, et see toimiks nii nagu vaja – ilma pidevate vigastusteta. Kindlasti on ka oluline see, et tantsija tunne ennast enda kehas hästi.



„Tantsijate jaoks on terve keha (nii füüsiline kui vaimne) nende põhiinstrument – nende võimalus väljendada enda artistlikkust.<sup>5,6</sup>“ (*ibid.*)

„Jõutreeningu roll tantsus on sageli alahinnatud. Endiselt muretsetakse tantsumaailmas, et kasvanud lihasjõud mõjutab negatiivselt painduvust ja esteetilist väljanägemist. Uuringud on näidanud, et täiendav jõutreening võib viia parema tantsimise ja vähendatud vigastuste riskini, ilma et see mõjutaks kuidagi artistlikkust ja esteetilisi nõudmisi.<sup>6,7,23,24</sup>“ (Irvin, Redding, Rafferty 2011, lk 2 järgi)

## **2.1 KAASAEGSE TANTSU OSA JA TUNDIDE KONTSEPTSIOON**

Mis on kaasaegne tants? „Kaasaegne tants on väga häälekas, tugev, iseteadlik baastard, kes julgeb öelda: mina defineeringi uue (lava)kunsti!“ (Rooste 2016).

Oma tundides ei keskendunud ma mingile kindlale kaasaegse tantsu tehnikale, vaid põimisin kõike, mida ise kogenud ja õppinud olen. Ehk siis kaasaegne tants- kui hübriidvorm – see, mida mu keha mäletab ja kuidas tahab liikuda – see ongi kaasaegne tants minu õpetajakutse lõputöös.

„See on ükskõik. On sul kehas mingit aimu klassikalisest koolist või mitte – see ei oma siis enam tähtsust. Kui ei ole äratuntavat modernset liikumist, saab seda defineerida kaasaegse tantsuna. Kõik mis toimub praegu ja nüüd, on kaasaegne.“ (Hirv 2013)

## **2.2 JÕUTREENINGU OSA JA TUNDIDE KONTSEPTSIOON**

Jõutreeningu osakaalu proovisin tundides hoida samaväärsena kui kaasaegse tantsu osa. Tundide alguses rääkisin, mis lihasgrupp eesoleval tunnil kõige rohkem koormust võiks saada ning kui tundus, et harjutused/liigutused on sellised, kus töötab rohkem hoopis teine lihasgrupp, siis suunasin neid mõtlema sellele, et nad töötaksid rohkem just lihasgrupiga mida mina neil läbi kaasaegse tantsu treenida soovin.

Ka Pat Manocchia oma raamatus „Üldtreeningu anatoomia“ seletab lahti selle, kuidas mitmete harjutuste-liikumiste juures töötavad kaasa ka teised lihased, mida on vaja treenida: „Aktiivsed ehk primaarsed lihased on lihased, mis mingi kehastruktuuri liigutamiseks kokku tõmbuvad, stabiliseerivad lihased on lihased, mis kas tõmbuvad kokku koos aktiivsete

lihastega või stabiliseerivad aktiveerudes kas esmase või teisese struktuuri, et võimaldada liigutust. Näiteks sirutuvad kätekõverduste puhul primaarsed aktiivsed lihased küünarliigesest ja lähendavad õlaliigese kohal õlavarreluu. Esmased stabiiliseerijad tagavad, et küünarliiges ja õlaliiges jäävad paigale ja liiguvad õigesti; kuid ilma alumiste selja- ja vaagnalihaste kokkutõmbumiseta ning eespoolsete jalalihasteta, mis tõmbuvad kokku, et hoida sealseid liigeseid stabiilsena ja võimaldada hüppeliigesel toimida tugipunktina, ei ole seda liigutust võimalik teha.“ (Manocchia 2012, lk 8) Paslik järeldus on siinkohal see, et äkki põhjuseks, miks paljud inimesed, sealhulgas tantsijad, ei suuda kätekõverdusi teha, polegi see, et ainuüksi nende käelihased oleksid nõrgad, vaid ka kogu ülejäänud struktuurid pole valmis kätekõverdusi tegema, sest on liiga nõrgad. Samuti ütleb ta: „Uuringud on näidanud, et harjutust on võimalik suunata lihase konkreetsele piirkonnale, kuid selleks on tarvis lihast tunda.“ (*ibid.*) Näiteks: „Käed saavad tugeva koormuse ülakehaharjutustes, milles liikumine toimub korraga kahes või enamas liigeses. Künarvarre painutajaid treenivad piisavalt igasugused lõuatõmbe- ja sõudeliigutused, küünarvarre sirutajad aga erinevad kätekõverdused ja toengus surumised. Sellepärast treenid rinna-, õla- ja seljalihaste harjutusi tehes alati tingimata ka käsi.“ (Contreras 2015, lk 7)

Bret Contreras oma raamatus „Keharaskusega jõutreeningu anatoomia“ väidab, et tekiks soovitud liigutus, peaks keskenduma kokku tõmbuvate käelihaste tunnetamisele. Atleetvõimlejad nimetavad seda meelet ja lihase ühenduseks, ja niisuguste närvi-lihaste ühenduste piisav väljaarendamine võtab aega. (*ibid.*)

Esmapilgul tundus minule kui tantsuõpetajale veider võtta kaasaegse tantsu tundi justkui jõutreeningu tunnina, kuid mida protsessi lõpupoole, seda selgemaks sai, et neid kahte on üsnagi mõistlik siduda. „Kõik, mida sa vajad, on su enda keha, ja sul pole iial puudust varustusest või spordisaalist ega vajadust julgestaja järele. Teisisõnu, kui õpid kasutama kangina iseenda keha, on sul alati võimalik tõhusalt treenida.“ (Contreras 2015, lk xii). Kaasaegse tantsu tundides on palju liikumisi kätel, neljakäpukil ning horisontaalselt põrandapinnaga – jõutreeningus samuti, seega tundus loogiline just need kaks struktuuri omavahel ühendada.

„Põhiteeks jõu arendamisel on harjutuste sooritamise kordusmeetodil. (...) Harjutuste kordamine jõu arendamisel toimub seeriatena ning ühes seerias korratakse harjutust ilma vahepealse puhkepausita, samas tuleb kindlaks määrata harjutuste sooritamise tempo. Seeriade vahele jääb puhkeintervall.“ (Jürimäe, Mäestu, 2000 lk 133) Korduste tarbeks

tegime tunnis harjutusi, jadasid, koreograafiajupikesi nii aeglaselt kui ka kiiresti. Aeglaselt tegemine lasi igal tantsijal enda ja oma lihastega teadlikult tegeleda/tunnetada ning kiiresti tegemisega arendasime võhma ja vastupidavust. „Korduste kiirus on igaühe enda valik, kuid aeglasem liikumine võib olla tegelikult tõhusam – võtta aega et ühendada meel kehaga, töötada õigete lihastega õigesti ja aeglaselt võib olla palju kurnavam suunatud lihastele“ (Staugaard-Jones 2011, lk 53).

## 2.3 TUNDIDE SISUJAOTUS

Tunnid olid ära jaotatud kehaosade kaupa – ülakeha, keskkeha, alakeha. Veel täpsemalt lahti võttes – õlad, õlavarre kakspealihhas, õlavarre kolmpealihhas, rinnalihased, kõhulihased, ülaselja lihased, alaselja lihased, tuharalihased, reie eesmised lihased, reie tagumised lihased, säärelihased. Olgugi, et kaasaegses tantsus keha kasutab jadade ajal edasi liikumiseks enamus lihaseid korraga, olid meie tunnid siiski suunatud teatud lihastele korraga.

Esimestel tundidel tutvustasin ka, kuidas lihased ja jõutreening toimivad, näiteks: „Üldiselt saab õlavarre-kakspealihhas suurima koormuse althaarde korral (peopesad ülespoole), õlavarre-kodarluu lihas neutraalse haarde korral (peopesad vastamisi) ja õlavarrelihhas pealthaare korral (peopesad allapoole)“ (Contreras 2015, lk 5). või siis - „Sääre moodustavad tegelikult kaks erinevat lihast: sääre kakspealihhas (*musculus gastrocnemius*) ja lestlihhas (*musculus soleus*). Sääre kakspealihhas on töös valdavalt siis, kui jalg on sirutatud, sirges asendis, seega siis kõik päkale tõusud seistes mõjutavad eelkõige just sääre kakspealihast. Lestlihhas on töös siis, kui jalg on kõverdunud asendis ja kõige efektiivsemalt siis, kui nurk sääre ja reie vahel on umbes 90 kraadi. Seega päkale tõus istudes haarabki töösse valdavalt just lestlihase.“ (Rückenberg 2006) Samuti on öelnud Jo Ann Staugaard-Jones oma raamatus „*The anatomy of exercise & movement*“, et kui inimene teab, kus lihas asub ja missugune liigutus/harjutus sellele mõjub, siis on võimalik luua spetsiifiline treenimise programm (Staugaard Jones 2011, lk 6). Seda üritasingi tantsijate ja enda peal luua ja katsetada.

### 3. TUNDIDE ÜLESEHITUS

Tunnid toimusid sellisel juhul, kui osa võtta said vähemalt neli inimest. Kestus oli varieeruv, sest tunnid said toimuma erinevatel aegadel-päevadel vastavalt sellele, kuna üliõpilased kohal käia said. Tunni pikkuse valisin vastavalt sellele, milline üliõpilaste kehaline koormus oli päeva jooksul olnud. Enamasti olid tunnid kaks akadeemilist tundi korraga.

Tund algas alati soojendusega. „Eelsoojenduses tõuseb südame löögisagedus, sest tekib vajadus verd edasi toimetada. Tulemuseks ei ole mitte ainult hapniku- ja toitainerikka vere jõudmine töötavate lihasteni, vaid ka liigesed hakkavad paremini tööle ja kehatemperatuur tõuseb.“ (Manocchia 2012, lk 15) Soojenduse osa kestis tavaliselt 15-25 minutit. Soojendus oli tehtud vastavalt sellele, mis oli tunni teemaks. Näiteks, kui oli ülakeha päev, oli soojenduseks tavaliselt kõnnist jooksumi järk-järguline kiirendus koos toenglamangusse minekuga, loomakõnniga ja nii edasi. Kui olid keskkeha päevad, alustasime tavaliselt maast seljasoojendusega ning kõhulihaste aktiveerimisega ning tõusime järkjärgult üles ja saime liikuma.

Soojendusele järgnesid üle saali liikumised, mis olid eeldusharjutusteks tunni lõpupoolses osas oleva koreograafilise jada õppimisele, et saada aru, missuguseid lihaseid mis hetkel pingutama peab. Üle saali liikumiste osa kestis tavaliselt 15-25 minutit

Koreograafilise jada õppimine kinnistas kõike seda, mida tunnis olime teinud. Jada oli tehtud nii, et hõlmaks kõiki lihasgruppe ning igal erineval tunnil oleks justkui pidanud tantsija tundma erinevaid lihaseid rohkem töötamas. Koreograafia ning jadade osa kestis tavaliselt kokku 20-30 minutit

Tunnid said lõpetatud kas venitustega või *foam roll*'iga rullides-lõdvestades ning samaaegselt õpetajale tagasisidet andes. Lõpuosa kestis tavaliselt 10-15 minutit.

#### **4. TREENINGSÜSTEEMI PÕHIMÕTTED**

Lähtusin lihtsatest, kuid äramärkimist väärivatest põhimõtetest, milleta loodud süsteem poleks saanud toimida:

- Sihtgrupiks on kogenud (kaasaegse) kehaga tantsijad
- Stiililt kaasaegse tantsuga segatud keharaskusega jõutreening, kus suund oli jõutreeningu põhimõtete rakendamisele liikuvamas ning kaasaegse tantsutehnika keskses vormis.
- Piisavalt mugav tantsijale, et seda suuta õige tehnikaga teha, piisavalt raske, et väljalubatud „jõutreening“ oleks omal kohal
- Kordused, mis treenivad lihast – nii aeglased kui kiired kordused – jadade läbi tegemised
- Iga tund keskendub erinevatele lihastele – kehaosadele
- Loodud arendama keha väga mitmekülgseks, tugevdades erinevaid lihasgruppe, sealhulgas peites tunni sisse ka improvisatsioonilisi ülesandeid.
- Alati võib kaks kordust rohkem teha!

## 5. ANALÜÜS

### 5.1 MINA KUI ÕPETAJA

Ennast peegeldada on raske - kiitmine tundub justkui egoismina ning maha laitmine liialdusena. Arvan, et olin õpetajana konkreetne, vastutulelik, kuid samas väga püüdlik, soovides luua midagi uut. Enda peaesmärgiks võtsin tunni õhkkonna ülevõtmise ning arvan, et see mul ka õnnestus. Lisaindu andis kindlasti ka mõte, et ei soovi oma kaaslasti alt vedada ning mitte pakkuda neile seda, mida justkui olin välja lubanud, teadmata mida ise tegelikult lubasin.

„Tantsuhariduse pedagoogiline praktika on viimaste aastakümnete jooksul märgatavalt muutunud. Õpetaja roll 21. sajandil ei ole pelgalt tantsusammude õpetamine. Õpetaja on pigem erinevate võimaluste maailmas teadlik suunaja, kellel on lisaks oskused tantsu õpetada.“ (Viskus, Sööt 2014)

Mõned väljavõtted ka minu tunnis käinud üliõpilaste üleskirjutatust :

- Õpetaja Reelika on väga entusiastlik ja toetav. Alati innustab kaasa, kui näeb, et õpilased hakkavad väsima. Selline positiivne suhtumine oma töösse kandub ka õpilastele ja vastutasuks on kõik rõõmsad liikuma. Samas sealjuures suudab hoida täiuslikku balanssi ka konkreetsetel, "paika panemisel". Kui õpetaja Reelika ütleb, et "Ei ole väsinud! Me teeme ühe korra veel seda harjutust", siis ei ole enam küsimustki, vaid kõik teevad.

Esimestel tundidel avastasin ennast rääkimas kui *fitness*klubi rühmatreener, kes justkui peaks terve tunni vältel oma jutuga trennis olijaid motiveerima, kuid mingil hetkel jõudis kohale arusaam, et tantsijad teevad ka ilma pideva kõnelise sekkumiseta kaasa, mille peale võtsin endal nii öelda tempot maha ja tundsin ennast rohkem kui kaasaegse tantsu õpetajana.

Toon välja veel ühe üliõpilase poolt kirjutatud pikema tagasiside minu, kui õpetaja kohta:

- Õpetaja Reelika on konkreetne, kaaluv, täpne. Innustav, aga samas nõudlik. Mõistev.

Me ei tegelenud tundides suvaliselt rahmimisega, vaid selle kõige taga oli näha eesmärki ja ideed. Mõte, kuidas võiks treeningule teise nurga alt läheneda – Reelika suutiski just seda elus hoida. Sest kohustust nendes tundides käia ei olnud, pigem just see sama kaasaegsele tantsijale parajas formaadis treening, mis tekitas tahtmise teada saada, et kuidas ma veel areneda võin.

## **5.2 LOODUD SÜSTEEMI HEAD JA VEAD**

Kindlasti on loodud süsteemi võimalik edasi arendada ning vigu parandada.

Kõige suuremaks miinusfaktoriks minu jaoks oli ja on see, et süsteem oleks toiminud paremini siis, kui oleks olnud võimalus anda õpetajatöö tunde umbes kaks korda nädalas. Leian, et areng süsteemis oleks võinud olla suurem, kui tunnid oleksid toimunud järjepidevamalt. Ka tantsijate füüsis oleks ehk rohkem silmnähtavaid märke lihase arenemisest-kasvamisest, kui praegu.

Küsisin ka tantsijatelt nende arvamust süsteemi positiivsete ja negatiivsete nurkade kohta ning üks neist näiteks vastas nii:

- Kui nokkima hakata, siis veaks oleks võib-olla mitmekülgsus. Isiklikult tundsin puudust sellistest harjutustest mis arendaks ka painduvust. Dünaamilised venitused oleks olnud ideaalsed. Hea on kogu süsteemi idee, sest mulle tundub, et tantsijad üldiselt ei ole seda tüüpi, kes tahaks jõusaalis "pumpamas" käia, kuid samas on jõutreening tantsijatele väga oluline.

Olen nõus mitmekülgsuse aspektiga, kuna protsessi aeg venis pikale ning tundsin, et pean teatud asju peale pikemat pausi jälle uuesti üle kordama. Painduvuse arendamise väljajätmise aspekt oli minu, kui õpetaja teadlik valik, sest rõhk oli jõutreeningu ja kaasaegse tantsu ühendamisel ning ei soovinud sinna nii öelda lisatingimusi seada.

Järgmine üliõpilane kirjeldas oma kogemust nõnda:

- Positiivne: Uuenduslikus. Füüsiline treening läbi huvitava, aga mitte liigintelligentse viisi (tunni I pool). Ehk see sama, et ma saan rahulikult, ilma liigse ajutööta, seda tundi kaasa teha. Regulaarsel baasil tõstaks kindlasti keha toonust ning lihasjõudlust.

- Negatiivne: Isiklikult siiralt soovitan läbi mõelda liikumisjadade vajalikkuse tunni lõpus. Mitte süsteemi pihta, aga: Uurimuse tulemusi mõjutas kindlasti tundide ebaregulaarsus, mis paratamatult tulenes uuritava grupi tudengistaatusest. Samuti tundide ebaregulaarne pikkus, jääb küsimus, mis on antud tunni optimaalne pikkus – kas 1.5 h sarnaselt kaasaegse tantsutehnika tunnile või 1 h sarnaselt fitness tunnile?

Arvan, et kui edaspidi taoliste tundide andmise ette võtan, siis sihtgrupi järgi jaotaksin ära, kas tunni pikkuseks oleks kuuskümmend minutit või üheksakümmend minutit ja kauemgi. Esimene variant sellisel juhul, kui eesmärgiks on pigem lihtsalt jõutreening kehateadlike ja nii öelda kaasaegsete tantsijatega. Teine variant sellisel juhul, kui eesmärgiks on jõutreeningu ja kaasaegse tantsu ühendamine, nagu praegune lõputöö seda ka oli. Pikemaid liikumisjadasid tundide lõpupoole pidasin vajalikuks, kuna see kinnistas minu kui õpetaja jaoks kõike seda, mida eelnevalt tunni vältel olime katsetanud ja teinud. Usun, et ka enamuse protsessis osalejate jaoks oli see samuti nii. Siinkohal mängib minu jaoks rolli ka aeglase-kiire liikumisjadade erinevus. Võhm versus jõud. Kogenud kehaga tantsija sai kasutada oma keha nii, et oli võimalus tunnetada ja tunda, kas ja kumb variant töötab tema kui tantsija keha peal paremini. Pikematest liikumisjadadest sõltuvalt oli pikem tunni pikkus.

- Loodud süsteemi üheks heaks küljeks on näiteks võhma kasvatamine, mida läheb tantsijatel tegelikult tarvis. Samuti ka lihasjõud, et jõuaks keerukamaid harjutusi/ülesandeid sooritada. Lisaks muidugi on sellel süsteemil ka see eelis, et ei pea saalis tuimalt puhast füüsilist jõutreeningut tegema vaid saab nautida Reelika loodud süsteemis kaasaegse tantsu liikumist, mis oma kavalusega treenib ka tantsijat vormi. Antud süsteemi vead: Minu mõtted kõlguvad siiski ümber vastupidavuse. Mõtlesin, et oleks olnud hea väljakutse, kui oleksid mänginud lõpu kombinatsioonide tempoga. Näide: Aeglasest-kiiremaks, üks paar teeb mõlemad kombinatsiooni pooled, teeb teine paar, siis jälle ning tehaksegi näiteks pool tundi või nõnda.... Või siis, et üks paar teeb järjest 10 min ning seejärel teine.

Lõpu kombinatsioonide tempodega mängimise mõte on hea ning seda me ka tegelikult teatud tundide lõpus tegime. Lihas kasvab tänud kordustele ja korduste vahepeal peaksid olema ka puhkepausid. Seega leian, et kümme minutit järjest ei peaks üks paar koreograafiajadasid läbi tegema. Küll aga edasiarendusena pakuksin välja lahenduse, et kui koreograafia selgemaks saab, siis paariviisi võiks teha taolist „mängu“, et üks paariline teeb



läbi jada ja teine loeb näiteks numbreid ja iga number saab teatud ajahetkel teatud tähenduse. näiteks, number 2 tähendab alati selg ees jooksu, number 5 üleshüpet, 8 pausi ja nii edasi. Kombineerides neid koreograafiasse vastavalt partneri soovidele

- Head: Arendab tantsija keha olema vastupidav ja tugev, mis kindlasti on abiks ka teistele tantsutreeningutele (näiteks ballett, hip-hop, modern jne)
  - Harjutusi saab teha koos paarilisega või gruppides, mis tagab ka paarilise tunnetuse ja head sotsiaalsed suhted.
  - Treeningut saab läbi viia nii sise- kui ka välitingimustes (ilusa ilma korral)
  - Harjutusi saab varieeruda tempodega, mis tagab erineva lihasfunktsiooni töö.
- 
- Vead: Juhul kui tunnis on paaritu arv õpilasi, siis peab treener paarisharjutusi kaasa tegema või mõtlema treeningu ümber nii, et seda oleks võimalik ka paaritu arvuga õpilastega teha.
  - Muusika kasutus (minule isiklikult meeldis muusika mida tunnis kasutati) noorematele tantsijatele ei pruugi alati maitsele vastata, kuid seegi ei ole alati määrav, sest muusika annab lihtsalt rütmi.

Leian, et muusikaline osa selles süsteemis kandvat rolli ei mängi. Protsessi algusepoole mängisid tihtipeale 90'ndate hitid, kuid kui saime liikuvamaks otsisin muusikat nii kiirema kui aeglasema tempoga, nii tänapäevaseid kui vanemaid. Protsessi esimeses pooles oli muusika vaid tagataust, protsessi teises pooles aitas muusika kiire-aeglase vahekorrale kaasa.

- Leian, et hea idee on kasutada kaasaegset tantsu ka tantsija füüsilise vormi saavutamise kontekstis, pidades silmas, et seda füüsilist vormi kaasaegses tantsus ka rakendatakse. Tekib eesmärgi ja vahendite ühtsus. Samuti saavad tööd tegelikult kõik lihasgrupid ning just liikumises olles, sest tantsija vajab just liikumises olevat lihasjõudu, mitte pelgalt kahesaja kõhulihase pumpamise suutlikkust. Dünaamiline lihastreening.
- Vead... Tähelepanu läheb somaatiliselt mõtlemiselt väljaspoole, rõhk on suurteil lihasgruppidel ja ehk ka välisel saavutusel? Liikumismotivatsioon on mujal kui kaasaegses tantsus tegelikult, see ei pruugi olla halb kuid siiski mõtlemise koht, mida

see tehnika ja tantsija keha teadlikkuse või tunnetuse kontekstis muudab. Rõhk treeningul mitte liikumiskvaliteedil või sooritusel kitsendab sihtgruppi kes antud süsteemi kasutada saaks (kehateadlik, hea tehnikaga tantsija).

Süsteemi edasiarendamisel saab kindlasti mõelda ka sihtgrupi peale, kes pole nii kogenud kehaga, kui selles lõputöös osalenud üliõpilasgrupp. Harjutusi-jadasid annab kohandada nii ühte- kui teistpidi ja tõenäoliselt annab teha samalaadseid tunde ka mitte nii kogenud kehaga tantsijatele, kuid usun, et sihtgrupiks, selle treeningsüsteemi puhul peaksid jääma siiski tantsijad, mitte nii öelda tavainimesed.

Tähelepanu osas nõustun, et pigem on mõtlemine suunatud lihasgruppidele ja nende treeningule, kui somaatilisele lähenemisele. Arvan, et kui selline tund oleks kaasaegse tunni asemel, siis tantsija tunnetus võib pikapeale muutuda vähem somaatiliseks, kuid kuna tund on mõeldud siiski jõutreeningu tunnina ning nii öelda lisaks kaasaegsetele tundidele, siis usun, et sellises vahekorras ei mõju see tund tantsija kehatunnetusele ja teadlikkusele „laastavalt“.

Tantsijate tagasisidest selgub veel see, et nende jaoks oli kaasaegse tantsu ja jõutreeningu vahekord võrdväärne ning kumbki pool nende meelest ei kannatanud.

## KOKKUVÕTE

Oma õpetajakutse lõputöös proovisin luua uut süsteemi kaasaegsele tantsijale - kogenud kehaga tantsijale, kes soovib teha omaenda keharaskusega jõutreeningut talle loomumasemas keskkonnas ehk tantsides kaasaegset tantsu.

Usun, et taolised tunnid võiksid edaspidi oma koha leida nii Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia tantsukunsti erialal kui ka Tallinna Ülikooli koreograafia tudengite seas. Kas siis *Fitness* tundide asemel või toetades neid. Tehtud tunnid näitasid, et taoline struktuur ehk erinevatel päevadel – erinevate kehaosade treenimine, toimib kogenud kehaga kaasaegse tantsija peal, kuna süsteem on loomumasem, kui jõusaalis kangi tõstmine. Kui Eestis oleks tantsukompaniid, sobiks taoline tund ilmselt ka sealsete tundide loetellu.

Antud teemat saab edasi uurida – tehes teste (lihasmass, vastupidavus) protsessi alguses ja lõpus – tulemuste võrdlemiseks. Leian, et kui teha taoliseid tunde nädalas 2-3 korda, võiks tulemused olla visuaalselt ja füüsiliselt märgatavamad kui praegused, kaootilised tunnid poole aasta peale.

Süsteemi loomine õnnestus, kuid edasiarenduseks on võimalusi palju.

## KASUTATUD ALLIKAD

**Contreras, B.** 2015. *Keharaskusega jõutreeningu anatoomia*. Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus.

**Hirv, T.** 2013. *Vastab Teet Kask*. <http://www.temuki.ee/archives/368> (6.04.17)

**Irvine, S. & Redding, E. & Rafferty, S.** 2011. *Dance fitness*. <https://www.iadms.org/?303> (5.03.17)

**Jürimäe, J. & Mäestu, J.** 2000. *Treeninguõpetus*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

<http://site.ebrary.com.ezproxy.utlib.ut.ee/lib/tartuuniversity/reader.action?docID=1044730>  
(15.05.17).

**Manocchia, P.** 2012. *Üldtreeningu anatoomia. Soojendus- venituse- ja jõuharjutused*. Tallinn: Tea.

**Rooste, J.** 2016. *Jürgen Rooste: kes kardab kaasaegset tantsu?*. <http://kultuur.err.ee/310519/jurgen-rooste-kes-kardab-kaasaegset-tantsu> (10.04.17)

**Rückenberg, J.** 2006. *Aeg rääkida sääretreeningust*. <http://www.fitness.ee/artikkel/634/aeg-raakida-saaretreeningust> (20.05.17).

**Staugaard-Jones, J.A.** 2011. *The anatomy of exercise & movement for the study of dance, pilates, sport and yoga*. Ameerika Ühendriigid: North Atlantic Books.

**Stuart, F.** 2013. *Why dancers need a strong core*. <http://blog.acpe.edu.au/index.php/dance/dancers-strong-core/> (1.05.17).

**Viskus, E & Sööt A.** 2014. *Ilmus teadusartikkel kaasaegsest tantsupedagoogikast*. [http://kuukiri.tantsuharidus.ee/wp-content/uploads/2014/10/092\\_ethl-jaanuar\\_v3.pdf](http://kuukiri.tantsuharidus.ee/wp-content/uploads/2014/10/092_ethl-jaanuar_v3.pdf)  
(22.04.17).

## SUMMARY

In this thesis of pedagogical profession I tried to create a new system for contemporary dancers – well-experienced dancers, who know their body and want to do strength training through contemporary dance classes. So for dancers, the strength training was built up in more natural „environment“, using no equipment but only their own bodyweight.

I believe that these kind of classes may find their place in Tartu University's Viljandi Culture Academy dance studies and also in Tallinn University's choreography department students undertaking fitness classes or instead of them.

These contemporary classes show that structure of focusing in certain body-part in every class work on well-experienced bodyaware contemporary dancers, because the system is built up in more natural environment than doing strength training at the gym. If there were dance companies in Estonia, then these kind of classes should be appropriate for them too.

The system can be followed up by doing some tests (muscle mass, endurance) in the beginning of the process and in the end – to compare the results. If these kind of classes had taken place two or three times a week, then the results should be more visible physiologically and visually than they are now – because timewise, the classes were very chaotic.

I managed to create the system, but I believe, that there are many ways how to improve it and make the system even better.

## **LISAD**

### **LISA 1 - PROTSESSI ALGUSE KÜSITLUS**

Kirjuta üles lihasgrupid, mida tunned, et vajaksid treenimist ja on nõrgem kui teised.

Kirjuta tagasiside esimese tunni kohta õpetajale. Mis oli hästi ja mis oleks võinud teistmoodi olla?

## LISA 2 - NÄIDISTUND

Ülakeha päev – õlad, käed.

„Käed saavad tugeva koormuse ülakehaharjutustes, milles liikumine toimub korraga kahes või enamas liigeses. (...) Õlavarte eesmisel poolel paiknevad küünarvarre painutajad. Küünarvarre painutamine tähendab käe painutamist selliselt, et ranne liigub õla suunas. Põhiline küünarvarre painutaja on õlavarre kakspealihhas ehk biitseps, mis algab pika- ja lühikese peana. Teised küünarvarre painutajad, mida peaksid teadma, on õlavarrelihas ja õlavarre-koradluu lihas.... Üldiselt saab õlavarre-kakspealihhas suurima koormuse althaarde korral (peopesad ülespoole), õlavarre-kodarluu lihas neutraalse haarde korral (peopesad vastamisi) ja õlavarrelihas pealthaare korral (peopesad allapoole). Seda sellegärast, et eri asendites ja eri liigutusulatustes peab iga lihas tekitama erineval määral jõudu. Õlavarre tagakülje moodustavad küünarvarre sirutajad. Küünarvarre sirutamine tähendab randme viimist õlast eemale, kuni käsi jääb õlast randmeni samale sirgjoonele. Peamine küünarvarre sirutaja on õlavarre-kolmpealihhas ehk triitseps.“ (Contreras 2015, lk 5)

„Küünarvarre sirutajad tõmbuvad kokku – pesapallikurikat või golfikeppi viibutades, Ameerika jalgpallis vastast sirge käega tõugates, võrkpallis ründekööki sooritades... poksis vasak- või paremsirget sooritades.. kuulitõukes. Kätekõverdused ja toengus surumised. Küünarvarre painutajad – tennise eeskäelöök või poksi haak, vastast haardes hoides või käelukustusega alistust üritades, Ameerika jalgpallis vastast maha murdes ja kaljuronimises keha üles tõmmates. Sõude- ja lõuatõmbed. (*ibid.*)

\*Soojendus

-Raputamine

-Kõnnist jooksumi + randmed soojaks.

-Jooks koos planku ja tahatoengusse minekuga.

-Surumised paarilisega – rivi peal – ringis.

-Plangukombinatsioon ristihüpetega.

-Štangedel rippumised

\*Diagonaalides alusharjutused

-Karukõnd + vajumised + krokodillikõnd + uppasendis.

-Tagatoengkõnd + vajumised

-Kentaur

-Üle jala hüppamine

-Jooks plangus-ja vastuvõtmised maas

-Käte peal seismised\*

\*Vahekombinatsioonid peeglisse

\*Vahepala

\*Sõbraga koos tõstmised-tõukamised.

\*YTWL + üles-alla õõtsumised

\*Diagonaalides tantsulised liikumised

Palun õpilastel pöimuda eelnevaid elemente ja teha ise tantsulisemad jadad ehk improvisatsioon

\*Kombinatsioon

1-10ni käte kombinatsioon –tantsulised kordused

\*Venitused



### **LISA 3 - LÕPUKÜSIMUSTIK PROTSESSIS OSALEJATELE**

1. Milline on õpetaja Reelika?
2. Millised olid sinu arvates loodud treeningsüsteemi põhimõtted/printsiibid?
3. Kas sinu meelest oli kaasaegse tantsu ja jõutreeningu vahetõrge balansis?
4. Mis on sinu meelest loodud süsteemi head ja vead?

#### **LISA 4 - TANTSUTUNNI (20.11.16) VIDEOSALVESTIS**

Näidistunni kiirendusega videosalvestis DVD-l. Videosalvestis on visuaalseks abiks käesolevale lõputööle, et lugeja saaks aru, kuidas tunnid välja nägid ning süsteem toimis.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Reelika Poroson (sünnikuupäev: 02.08.1994)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Keharaskusega jõutreening läbi kaasaegse tantsu tundide kehateadlikule tantsijale“, mille juhendaja on Joonas Tagel

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, 25.05.2017